

# **Koreańskie bulgogi z tofu i brokułów**

*Koreańskie bulgogi to popularne koreańskie danie, które tradycyjnie jest niewegańskie. Ale w roślinnej wersji też można je robić ☐ Kiedyś podałam Wam przepis na bulgogi z boczniaków, a dzisiaj z tofu i brokuła. Oczywiście sekretem jest sos, który sprawia, że całość smakuje wybornie. Bulgogi z tofu to idealne danie na obiad, kolację albo lunch do pracy. Polecam ☐*



## Składniki:

- 300 g twardego tofu naturalnego
- 1 duża cebula
- 1/2 niewielkiego brokuła
- sos:
  - 3 łyżki sosu sojowego
  - 2 ząbki czosnku
  - 1 łyżka prażonych ziaren sezamu
  - 1 łyżeczka oleju sezamowego
  - 1-2 łyżki syropu z agawy (do smaku)
- szczypiorek lub pietruszka oraz ziarna sezamu do dekoracji
- olej do smażenia

\*[Tutaj](#) znajdziecie przepis na bulgogi z grzybów boczniaków.

## Wykonanie:

Tofu odciskamy z wody ręcznikiem papierowym i kroimy na niewielką kostkę.

Na patelni rozgrzewamy olej i wrzucamy pokrojone tofu.



Smażymy na średnim ogniu aż wszystkie ścianki kostek tofu będą ładnie zarumienione.



W czasie gdy tofu się smaży przygotowujemy sos. Drobno siekamy obrane ząbki czosnku, wrzucamy je do miseczki, dodajemy do nich sos sojowy, olej sezamowy i syrop z agawy do smaku. Mieszamy i dosypujemy ziarna sezamu.

Gdy tofu jest już zarumienione dodajemy obraną i pokrojoną w pióra cebulę i brokuła pokrojonego w niewielkie kawałki. Mieszamy i smażymy przez około minutę. Następnie polewamy sosem i smażymy przez około 3 minuty do jakiś czas mieszając.

Koreańskiej bulgogi z tofu i brokuła podajemy z ryżem, komosą ryżową albo kaszą. Koniecznie posypujemy ziarnami sezamu i ewentualnie zieleninką ☐

Smacznego!

